وزارة الصحة
Ministry of Health

مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

داء السيلياك

GLUTEN FREE

قسم التغذية العلاجية

يعاني مريض السيلياك لسنوات قبل أن يتم
تشخيصه بسبب نقص الوعي بوجود المرض

إهداء :

- إلى كل المصابين نقدر معاناتكم ونتمنى أن يكون هذا الدليل مصدركم لتخفيف الآمكم
- إلى جميع الموردين وأصحاب المطاعم عليكم بمعرفة المرض لدعم وخدمة فئة كبيره من المجتمع

شارك في كتابة المحتوى
اخصائيات التغذية العلاجية:

إخلاص ايوب
سلوى هروبي
ياسمين رديني
خلود خواجي
تذكار طميحي
تهاني صبيخي
شريفة بحري

الفهرس

مقدمة

في الأونة الأخيرة انتشرت بعض الامراض التي تصيب الجهاز الهضمي بكثرة مما ادى إلى صعوبة التفريق بينها ، وهنا نوضح الفرق :

داء السيلياك :

السيلياك أحد أمراض المناعة الذاتية المزمنة (وليس حساسية)، فعندما يتناول المصاب بالسيلياك غذاء يحتوي على مادة الجلوتين،فإن الجهاز المناعي يستجيب لهذا المادة عن طريق مهاجمة الأمعاء الدقيقة

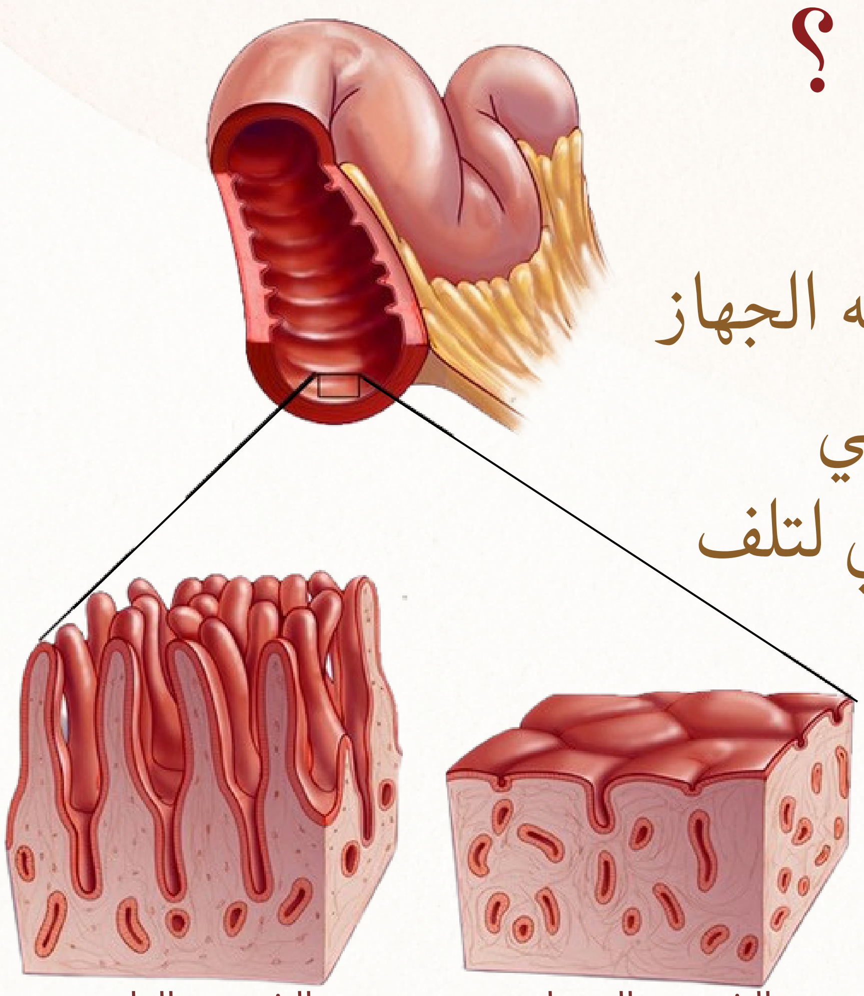
حساسية الجلوتين غير السيلياكية:

حالة تحدث عندما لا يستطيع الشخص تحمل الجلوتين (عدم القدرة على تحمل الجلوتين)، حيث تظهر لديه أعراض تشبه السيلياك،لكن عند إجراء اختبار لتشخيص السيلياك تظهر لديه النتيجة سلبية.

حساسية القمح :

حساسية القمح رد فعل الجهاز المناعي للبروتينات الموجودة في القمح فقط، وليس الجلوتين الموجود في الأطعمة الأخرى.

ماهو السيلياك ؟



هو اضطراب مناعي ذاتي مزمن، يتسبب فيه الجهاز المناعي للجسم في هجوم على الجهاز الهضمي تحديدا الامعاء عند تناول الجلوتين مما يؤدي لتلف بطانة الامعاء .

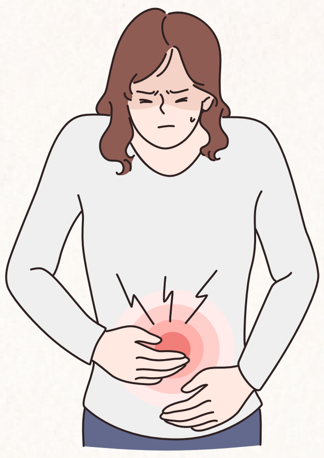
تمتد نسبة انتشار الداء عالميا ٢,٥%
و تصل نسبة انتشاره في السعودية الى ٢,٧%

ماهو الجلوتين ؟

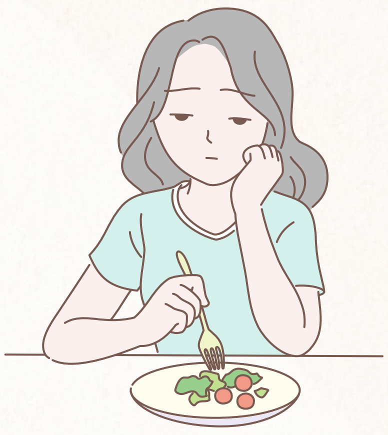
نوع من البروتين الموجود في الحبوب الشائعة مثل القمح والشعير والشوفان والجاودار ونخالة القمح بالإضافة للاطعمة المصنوعة من هذه الحبوب.

قد لا تظهر
الاعراض في
بعض الحالات

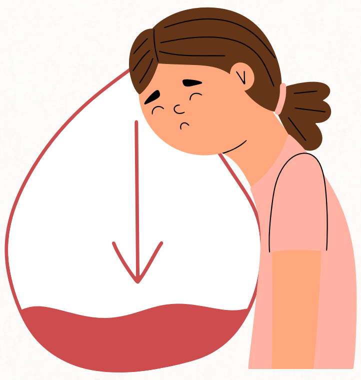
ماهي اعراض الإصابة بداء السيلياك؟



الامساك وآلام البطن



فقدان الشهية



فقر الدم



تأخر النمو



الإسهال المزمن
او الدهني

فقدان الوزن



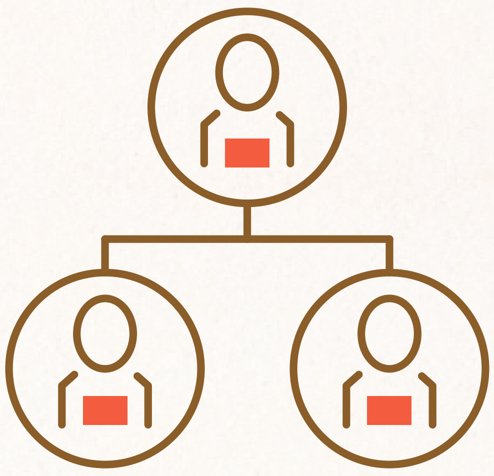
الغثيان
والقيء



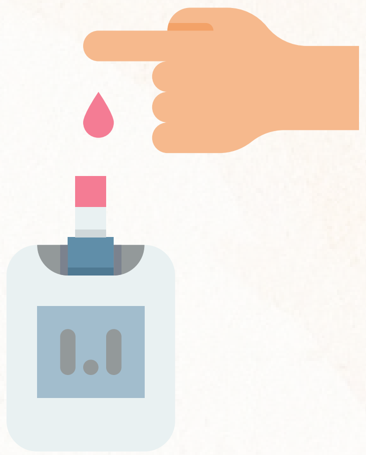
تعب وإرهاق

ماهي الاسباب المحتملة للإصابة بداء السيلياك ؟

يمكن أن يصيب المرض كل الأشخاص لكن تزداد فرصه الاصابة في الحالات التالية:



التاريخ العائلي



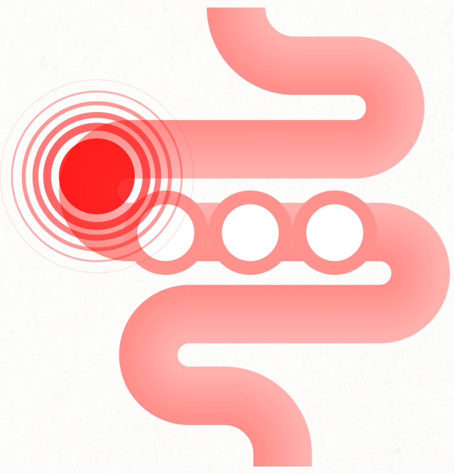
داء السكري النوع الاول



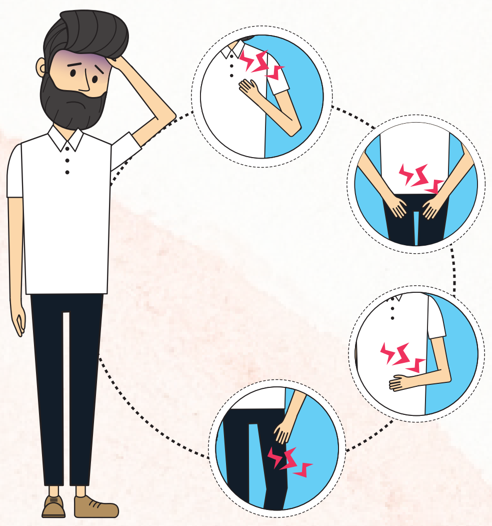
متلازمة داون او تيرنر



أمراض الغدة الدرقية



التهاب القولون المجهري



مرض اديسون

مضاعفات داء السيلياك

لا تصيب المضاعفات إلا الاشخاص الذين يستمرون بتناول الجلوتين و قد يؤدي ذلك الى:

- سوء التغذية
- عدم تحمل اللاكتوز
- مرض السرطان
- ضعف العظام
- مشكلات الجهاز العصبي
- مشكلات في الإنجاب(الإجهاض التلقائي)
- الطفح الجلدي

يتم تشخيص داء السيلياك
عن طريق :
١. التاريخ العائلي
٢. تحليل الاجسام المضادة
٣. اخذ خزعة من الامعاء .

الوقاية والعلاج :

نظام غذائي صحي خالي من الجلوتين

GLUTEN FREE



المعالجة الغذائية لداء السيلياك :

تجنب تناول الأغذية التي تحوي بروتين الجلوتين

.

تدعيم الوجبة الغذائية الخالية من الجلوتين بالبروتين والسعرات؛ والفيتامينات والمعادن لتعويض ما فقده الجسم من عناصر غذائية.

يتعين على المريض تناول الوجبة الغذائية الخالية من الجلوتين بصورة مستمرة مدى الحياة.

الطعام المسموح به



الحليب ، الجبن ، اللبنة واللبن بأنواعة



أرز



ذرة



جميع الخضروات والفواكه



دقيق اللوز



دخن



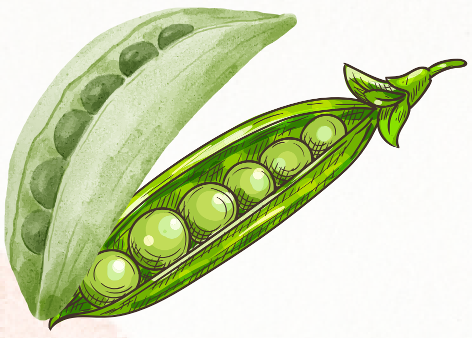
بيض



بطاطس



دقيق جوز الهند



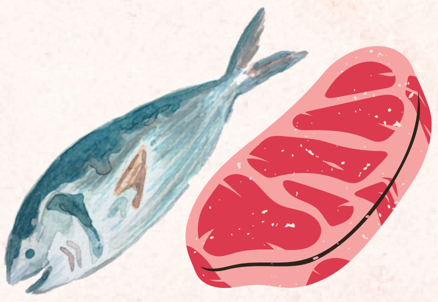
بازلا وفاصوليا



كينوا



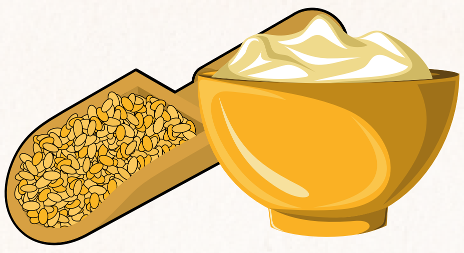
بقوليات غير معلبة



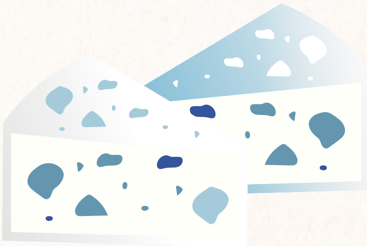
اللحوم والدجاج والاسماك

يصبح الطعام المسموح (ممنوع) : في حالة اضافته او خلطة مع مواد تحتوي على القلوتين .

الطعام الغير مسموح به



السميد والبرغل



الجبنة الزرقاء



المثلجات المصنعة



القمح والشعير والشوفان



الشبسات بأنواعها



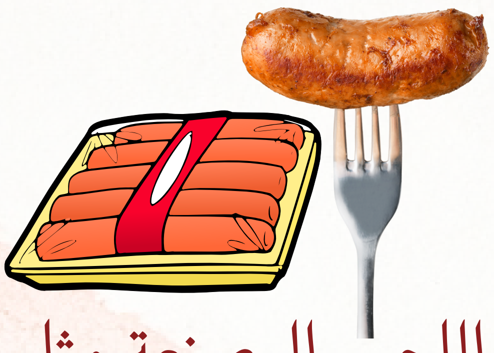
المعلبات



الجريش



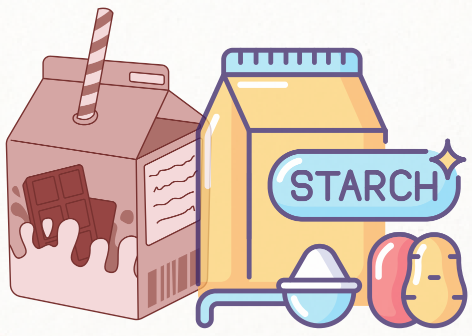
اللحوم والاسماك المطبوخة مع صلصات جاهزة



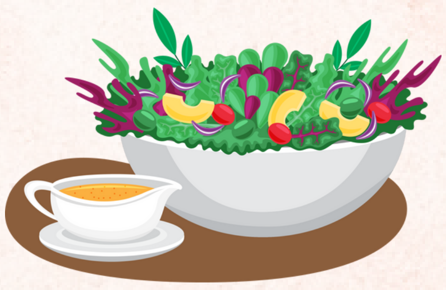
اللحوم المصنعة مثل المرتديلا والسجق



البطاطس المقلية بزيت غير نقي



الحليب اللذي يحتوي على مادة النشا او شراب الشوكولاتة بالحليب



السلطات المحضرة مع صلصات جاهزة



شراب الشعير

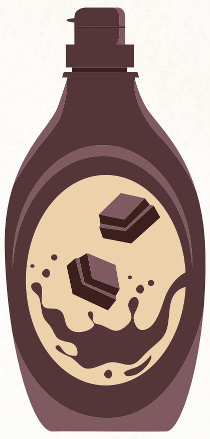
منتجات غالبًا تحتوي على الجلوتين



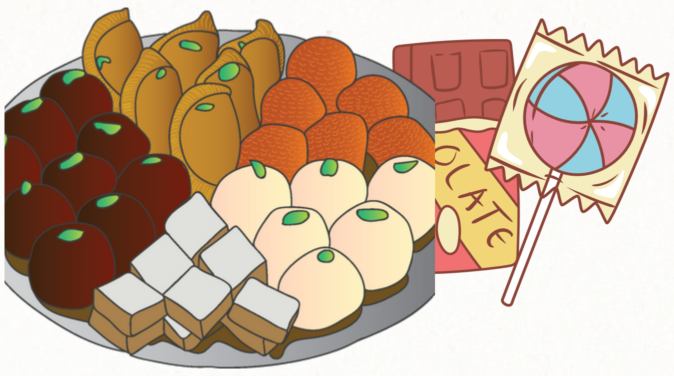
صلصة الصويا



الصلصات



صوص الشوكلاتة



الحلويات

يصنف المنتج خالي من الجلوتين
اذا كان يحتوي على أقل من ٢٠ ملجم/كجم من الجلوتين



الجلوتين الخفي :

هو مصطلح يطلق على المنتجات التي قد لا يتوقع الشخص المصاب بالسيلياك أنها تحتوي على الجلوتين وينبغي تجنبها ومن ضمنها :

- رقائق الخبز
- الألوان والمنكهات الصناعية
- التوابل والصلصات
- الشيبس بالنكهات، البطاطس المقلي المحضر في المطاعم
- بيكنغ باودر
- اللحوم المصنعة (كالنقانق)
- المكسرات المحمصة
- مكعبات البهارات المصنعة والشوربات الجاهزة
- أحمر الشفاه
- معجون الأسنان وغسول الفم
- غراء الأظرف والطوابع والصلصال

GLUTEN FREE GLUTEN FREE GLUTEN FREE

يوجد رموز على بعض المنتجات يجب الحرص على قرائتها قبل شراء اي منتج

تكتب هذه المكونات على صورة مضافات غذائية على شكل حرف E يتبعها رقم، الارقام التي من الممكن ان تكون ممنوعةعلى مرضى السيلياك ، وهي :

E1400 , E1451:
مجموعة من المكثفات كالنشاء المعدل او من الممكن ان يكون مصدرها الذرة او القمح او غيرها من الحبوب ،تستخدم في شتى انواع الطعام كالصلصات.

E620 ,E622 ,E623 ,E624 ,E625:
مجموعة من المنكهات للطعام، تشتق من الحبوب كالصويا والذرة والقمح،تستخدم غالبا في المأكولات الآسيوية والشوربة الجاهزة

E621:
او ما يعرف بالـ MSG(جلوتامات أحادية الصوديوم)، وهو محسن للنكهة يعرف لدينا بالماجي الابيض، يستخدم كثيرا في مطاعم الشعبية مثل مطاعم الأرز البخاري والمثلوثة، سابقا كان يستخدم بروتين الجلوتين في عملية تصنيع هذا المحسن، حاليا اتجهت بعض الشركات لطريقة جديدة لتصنيعه خالية من الجلوتين.

E636 ,E637:
منكهات للطعام، قد تشتق من القمح أو الشعير.

يوجد مرفق في نهاية الكتيب يوضح جميع الرموز الممنوعة لمرضى السيلياك .

GLUTEN FREE

طرق مقترحة للتخزين والتجهيز

عند انتهاءك من التسوق و شراء المواد الغائية الخالية من الجلوتين يبدأ التفكير في كيفية حفظ و تجهيز هذه الأغذية حتى نضمن تجنب حصول تلوثها بالجلوتين. إليك بعض النصائح اللي تقلل من فرص حصول التلوث بالجلوتين:

- لا تشتري الأطعمة المكشوفة أو من عربات بيع الأطعمة.
- قم بتخزين الطعام الخالي من الجلوتين بشكل منفصل عن الأغذية الأخرى.
- ضع ملصقات تعريفية للمنتجات الخالية من الجلوتين تجنبا لحصول لبس مع الأطعمة الأخرى.
- استخدم أدوات إعداد و طهي خاصة للأطعمة الخالية من الجلوتين يشمل ذلك المحامص و القلايات و غيرها (يوجد أواني بها طبقة مانعة للالتصاق يمكن استخدامها بعد التأكد من نظافتها بشكل جيد).
- تأكد من نظافة الأدوات المستخدمة في الطبخ و التقطيع و الخلط و غيرها.
- تجنب الأدوات التي بها خدوش مثل ألواح التقطيع الخشبية لا نها قد تحوي فتات الجلوتين.
- "لا غمس مزدوج" هذه القاعدة تعني عدم استخدام الادوات مثل الملاعق و السكاكين في حاويتن مختلفتين.

أطعمة خالية من الجلوتين غنية بالعناصر الغذائية :

حمض الفوليك

الخضروات الورقية كالبروكلي والسبانخ ، الفواكه الحمضية كالبرتقال واليوسفي ، الكبد ،دقيق بذور الكتان ، المكسرات كالجوز والسمسم .

الكاليسوم فيتامين د

الحليب ، الاجبان ، الزبادي ، السالمون .

الحديد

اللحوم الحمراء والاسماك والدواجن ، المكسرات، البيض ، الكينوا ،الفواكه المجففة .

فيتامين ب١٢

الكبد واللحوم الحمراء ، الاسماك والدواجن ،البيض ، الحليب والاجبان .



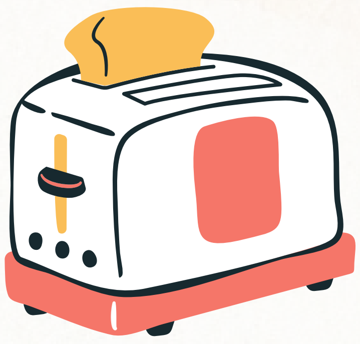
نصائح قبل إعداد الطعام

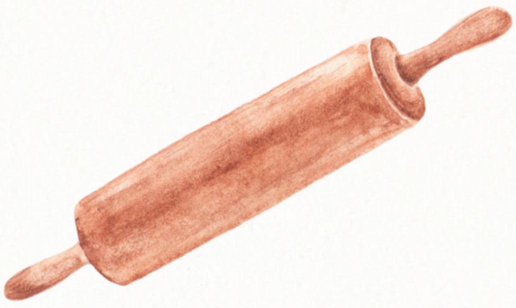
1. بعد معرفة ان المنتج الغذائي خالي من الجلوتين،يجب الحرص ايضاً على ادوات تحضير الوجبة .

2. قد تتلوث العديد من الادوات المستخدمة في المطبخ بالجلوتين ومصادره لذا فيجب التأكيد من نظافتها.

3. يفضل إن أمكن أن يتم استخدام أدوات خاصه للأطعمة الخالية من الجلوتين لضمان عدم تلوث الطعام بالجلوتين.

هناك امثلة لبعض الادوات القابلة للتلوث بالجلوتين :


حماصة الخبز


أداة فرد الدقيق

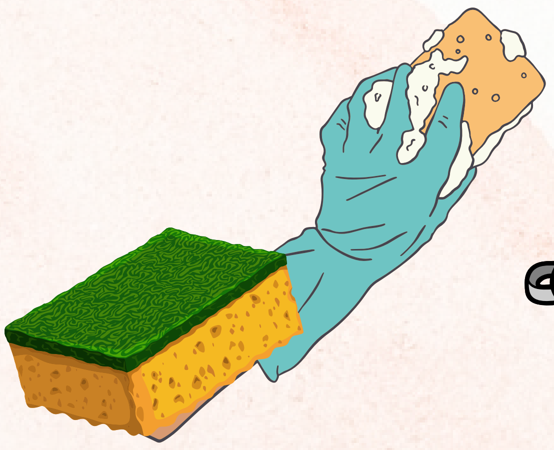

لوح التقطيع

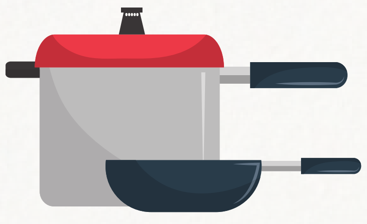

ملاعق السيليكون


ملاعق الخشب


أداة الخفق


المصفاة والمنخل


إسفنجه الغسيل


المقلاة والقدور المطليه
بمواد غير قابله للإلتصاق


ملعقةالإسكريم


أدوات خبز الكيك

أهم المكملات التي قد يحتاج إليها مريض السيلياك

الزنك
مهم لنمو الشعر وتجدد خلايا الجسم

الكالسيوم
مهم لصحة العظام والاسنان

فيتامين هـ
مضاد أكسدة يعمل على تخليص الجسم من المواد الضارة

الحديد
مهم للمناعة والنمو

فيتامين أ
مهم لصحة العيون وصحة الخلايا

حمض الفوليك
مهم لنمو خلايا الدم الحمراء والبيضاء

فيتامين د
مهم لصحة العظام ، نمو الخلايا وتجديدها

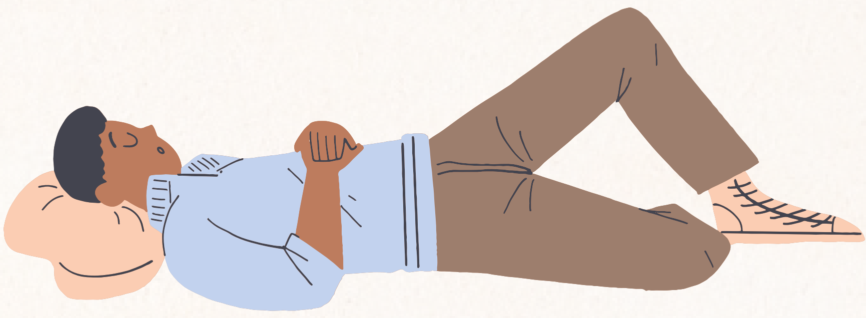
فيتامين ك
مهم لعملية تجلط الدم و وقف النزيف

المغنيسيوم
مهم لصحة العضلات وعامل أساسي في عمليات الأيض

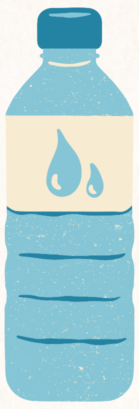
فيتامين ب ١٢
مهم لصحة الجهاز الهضمي والأعصاب والعظام

يجب عليك إستشارة الطبيب قبل أخذ اي مكمل غذائي مذكور أعلاه

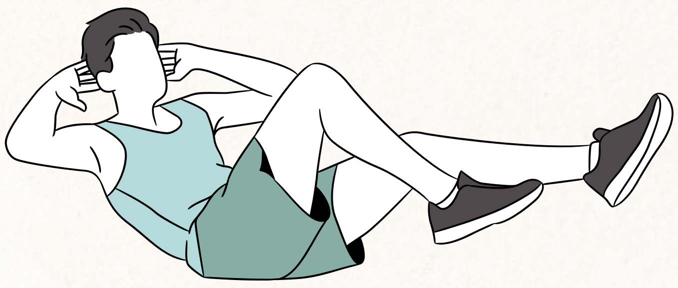
ماذا تفعل عند تناول الجلوتين بالخطأ؟



خذ قسطًا من الراحة



شرب كمية وفيرة من الماء لتعويض السوائل المفقودة والمساعدة في عملية الاخراج



بعد يومين حاول إضافة بعض التمارين الخفيفة للمساعدة في تحسين الحالة المزاجية



تناول بعض البروبيوتك الخالي من الجلوتين لإمداد الجسم بالبكتيريا النافعة



زيارة الطبيب عند الحاجة

يجب قراءة الملصق الغذائي لتجنب وجود الجلوتين في المنتج

بعض التدخلات التغذوية للتخفيف من بعض الاعراض المصاحبة للمرض :



الإسهال

- شرب الكثير من السوائل لمنع الجفاف
- التقليل من تناول الأطعمة الدهنية والسكرية والتوابل الحارة والحليب
- تناول الموز والتفاح والأرز الأبيض المسلوق والزبادي قليل الدسم.

الإمساك

- شرب الكثير من السوائل لتسهيل حركة الأمعاء
- أكل أطعمة غنية بالألياف (كالفواكه والخضراوات والمكسرات)
- تجنب الوجبات السريعة عالية الدهون

نقص الوزن

- الحرص على أكل وجبات متكررة خلال اليوم مع الوجبات الخفيفة
- أكل أطعمة غنية بالمغذيات والفيتامينات والمعادن لتعويض النقص
- عمل رياضة خلال اليوم لاكتساب كتلة عضلية لتساعد بزيادة الوزن

بعض التدخلات التغذوية للتخفيف من بعض الاعراض المصاحبة للمرض :



حساسية اللاكتوز:

- قلل من تناول الحليب ومنتجات الألبان الأخرى واستبدلهم بمنتجات الألبان الخالية من اللاكتوز مثل: حليب الصويا، اللوز، أو الحليب خالي من اللاكتوز **Lactose free milk**

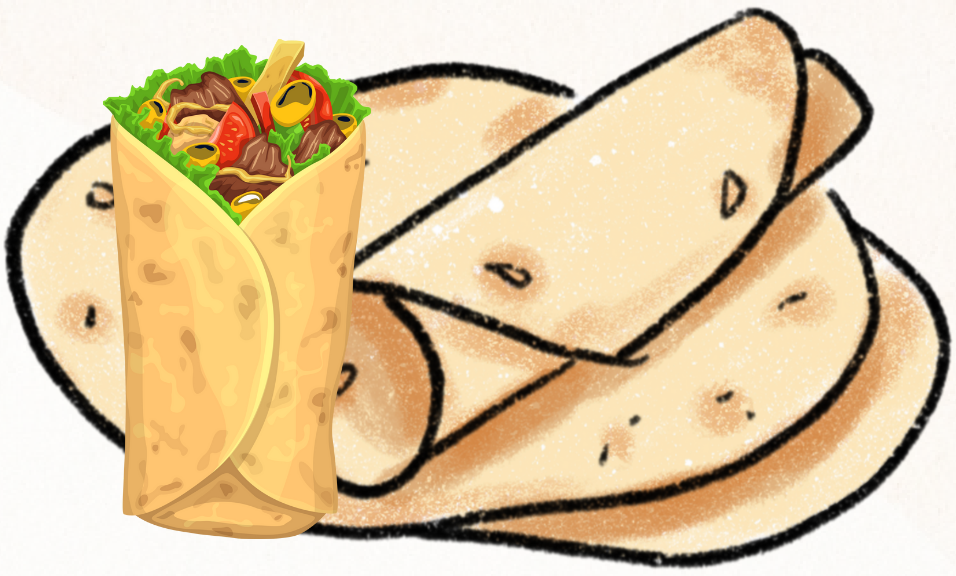
هشاشة العظام:

- الإلتزام بالحمية الخالية من الجلوتين
- زيادة تناول مصادر الكالسيوم وفيتامين د في الطعام مثل: الحليب ومشتقاته، الأسماك، البروتينات، المكسرات، الخضروات الورقية،مع التعرض الكافي لأشعة الشمس

فقر الدم:

- تناول الأطعمة الغنية بالحديد، مثل اللحوم، والأسماك، والفواكة مثل الرمان،والخضراوات،السبانخ، والبنجر،
- والأطعمة التي تعزز امتصاص الحديد، وتحتوي على فيتامين(ج)مثل الليمون ،والبرتقال .

وصفات مقترحة خالية من الجلوتين



خبز التورتيلا

المقادير:

- ١ كوب دقيق اللوز
- ١/٤ كوب دقيق التابيوكا
- ١ ملعقة صغيره سكر
- ١ ملعقه صغيرة ملح
- ١ علبة زبادي

الطريقة:

- تعجن جميع المقادير بالزبادي وتترك نصف ساعة .
- تفرد عالوجهين وتغطى بقطعة قماش الى وقت الاستخدام.

وصفات مقترحة خالية من الجلوتين



صامولي

المقادير:

من الضروري ان تكون المقادير بحرارة الغرفة

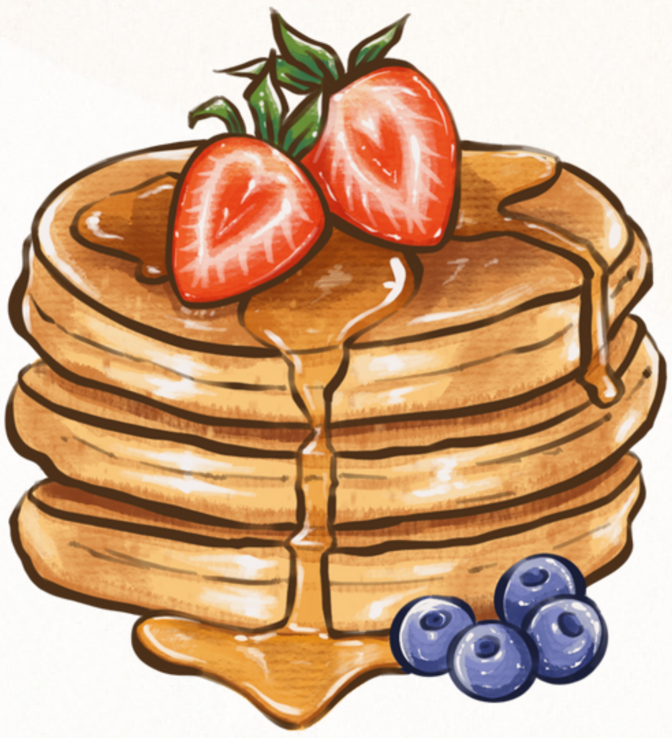
- ٢ كوب ونصف دقيق جاهز خالي من الجلوتين
- ٢ ملعقة كبيرة حليب بودرة
- ١ملعقه كبيرة خميرة
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ١ بيضه
- ٢ كوب حليب او لبن او زبادي .

الطريقة:

- توضع جميع المقادير الجافة في وعاء العجن وتعجن مع نصف كمية المقادير السائلة
- تبدا بالعجن وزيادة المقادير السائلة بالتدريج حتى تحصل على عجين لين يلتصق باليد
- تدهن صينية بزيت الزيتون وتبدا في تشكيل الخبز
- يشكل الخبز وتحرص على ان تكون عالية الارتفاع لأنها تتمدد وقت التحضير ، ثم يدهن وجه العجين بزيت الزيتون ويملس جيداً وتغطى لتتخمر ١٠ دقايق.
- تدخل فرن قد سبق تسخينه ،تخبز من الاسفل في الرف الاوسط لمدة ٧ دقايق ثم من الاعلى على نار هادئة للتحمير ثم تخرج وتغطى بقطعة قماش ليبرد ، ويمكن الاحتفاظ به في الفريزر.

وصفات مقترحة خالية من الجلوتين

بان كيك



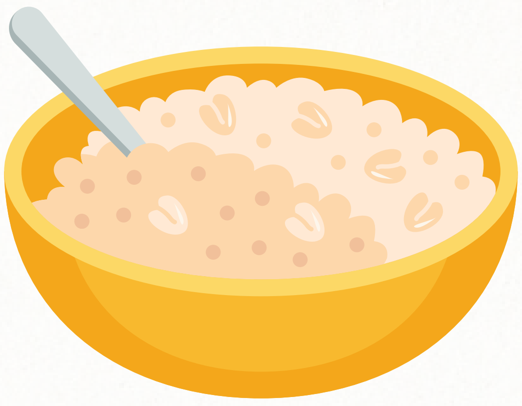
المقادير:

- ٣/٤ كوب دقيق اللوز
- ٣/٤ كوب حليب
- ١ بيضه
- رشة فانيليا

الطريقة:

- بالخلاط الكهربائي تخلط جميع المقادير ثم تخبز على الصاج

حلى الشوفان



المقادير:

- ١ كوب جوز الهند
- ١ كوب حليب بودرة
- ١ كوب شوفان خالي من الجلوتين
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني خالي من الجلوتين او عسل

الطريقة :

- على النار يضاف جوز الهند وحليب البودرة والشوفان حتى يصبح لونه بني فاتح
- يرفع عن النار ثم يضاف اليه زبدة الفول السوداني او العسل .

وصفات مقترحة خالية من الجلوتين

مرقوق



المقادير:

- ١ كوب دقيق الذرة حمراء
- ١ كوب دقيق الدخن
- ١/٢ كوب دقيق ذرة بيضاء
- ٢ ملعقتين كبيرتين دقيق شار
- ٢ ملعقه كبيره دقيق التابيوكا
- ١ ملعقه كبيره صمغ
- ١/٢ كوب زيت
- رشة ملح

الطريقة:

- تخلط جميع المقادير جيدا وتترك لتتخمر نصف ساعة
- تقطع كور صغيرة وتفرد حلقات كبيره وتوضع على المرق او حلقات صغيرة اذا كانت لمطازيز

المتاجر والمواقع التي توفر منتجات خالية من الجلوتين:

١. متجر بنانا

متجر الكتروني سعودي يوفر اغذية صحية خالية من الجلوتين

٢. متجر الغذاء العضوي

متجر الكتروني سعودي يوفر منتجات صحيه عضوية ونباتية خالية من الجلوتين

٣. متجر الغذاء الحيوي ،موقع ايهرب،متجر كتان، بيت الصحه للاغذيه الصحيه، متجر تفاصيل الحلا،متجر كلنا معك، متجر زادنا، أسواق التميمي، أسواق كارفور،أسواق لولو ماركت

قائمة بأسماء بعض الحسابات التي تقدم وصفات خالية من الجلوتين:

الإسم :	حساب الانستقرام:
1. موسوعة ومرجع لمرضى السيلياك	1. @Gluten_freee
2. جمعية السيلياك الرسمية	2. Celiac_sa
3. أم اوس	3. Gluten free_omaws
4. سيلياكية سعودية	4. Saudi_celiac

الحسابات هذه عبارة عن أمثلة بسيطة ويوجد الكثير غيرها .

الرموز الممنوعة لمرضى السيلياك :

رمز المنتج باللغة العربية	وصف المنتج	رمز المنتج باللغة الانقليزية	وصف المنتج
اي١٤٠٠	دكسترين (ستابترسر) (عامل تثخين)	**E1400**	**Dextrin (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤٠١	النشا المعدل (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1401	**Modified starch (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤٠٢	نشا الكاترن المعدل (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1402	**Alkatrne modified starch (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤٠٣	النشا المبيض (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1403	**Bleached starch (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤٠٤	النشا المؤكسد (مستحلب) (عامل تثخين)	E1404	**Oxidized starch (emulsifier) (thickening agent)**
اي١٤١٠	فوسفات احادي النشا (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1410	**Monostarch phosphate (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤١٢	فوسفات ثنائي النشا (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1412	**Distarch phosphate (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤١٣	فوسفات ثنائي النشا الفوسفاتي (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1413	**Phosphated distarch phosphate (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤١٤	فوسفات نثر الأسيتيل (مستحلب) (عامل تثخين)	E1414	**Acetylated distarch phosphate (emulsifier) (thickening agent)**

الرموز الممنوعة لمرضى السيلياك :

رمز المنتج باللغة العربية	وصف المنتج	رمز المنتج باللغة الانقليزية	وصف المنتج
اي٦٢٤	احادي أمونيوم غلوتامات (محسن النكهة)	E624	**Monoammonium glutamate (flavour enhancer)**
اي٦٢٥	ديجلوتامات المغنيسيوم (محسن النكهة)	E625	**Magnesium diglutamate (flavour enhancer)**
اي١٤٢٢	الأسيتيل ديستار أديبات (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1422	Acetylated distarch adipate (stabitrser) (thickening agent)
اي١٤٣٠	جلسرين ثنائي النشا (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1430	Distarch glycerine (stabitrser) (thickening agent)
اي١٤٤٠	نشا بروبيل هيدروكسي (مستحلب) (عامل تثخين)	E1440	Hydroxy propyl starch (emulsifier) (thickening agent)
اي١٤٤١	هيدروكسي بروبيل ديرتارك جلسرين (ستابيتسر) (عامل تثخين)	E1441	**Hydroxy propyl distarch glycerine (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤٤٢	هيدروكسي بروبيل ديستارك فوسفات (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1442	Hydroxy propyl distarch phosphate (stabitrser) (thickening agent)
اي١٤٥٠	نشا الصوديوم أوكتينيل سكسينات (مستحلب) (ستابترسر) (عامل تثخين)	E1450	**Starch sodium octenyl succinate (emulsifier) (stabitrser) (thickening agent)**
اي١٤٥١	النشا المؤكسد المؤكسد (مستحلب) (عامل تثخين)	E1451	**Acetylated oxidised starch (emulsifier) (thickening agent)**

الرموز الممنوعة لمرضى السيلياك :

رمز المنتج باللغة العربية	وصف المنتج	رمز المنتج بالغة الانقليزية	وصف المنتج
اي١٥٠-اي	سادة كراميل (تلوين طعام)	E150a	**Plain Caramel (food colouring)**
اي١٥٠-بي	الكاراميل الكاوية كبريتات (تلوين طعام)	E150b	**Caustic sulfite caramel (food colouring)**
اي١٥٠-سي	أمونيا كراميل (تلوين طعام)	E150c	Ammonia caramel (food colouring)
اي١٥٠-دي	كبريتات أمونيا كراميل (تلوين طعام)	E150d	Sulphite ammonia caramel (food colouring)
اي٥٧٥	غلوكونو-دلتا-لاكتون (منظم حموضة) (مُحتجز)	E575	Glucono-delta-lactone (acidity regulator) (sequestrant)
اي٦٢٠	حمض الجلوتاميك (محسن النكهة)	E620	**Glutamic acid (flavour enhancer)**
اي٦٢١	غلوتامات أحادية الصوديوم (MSG) (محسن النكهة)	E621	Monosodium glutamate (MSG) (flavourÿenhancer)
اي٦٢٢	مونوبوتاسيوم غلوتامات (محسن النكهة)	E622	**Monopotassium glutamate (flavour enhancer)**
اي٦٢٣	ديجلوتامات الكالسيوم (محسن النكهة)	E623	**Calcium diglutamate (flavour enhancer)**

الرموز الممنوعة لمرضى السيلياك :

رمز المنتج باللغة العربية	وصف المنتج	رمز المنتج باللغة الانقليزية	وصف المنتج
اي١٤٢٠	"نشا أسيتيل ، أسيتات أحادي النشا (ستابيترسر) (عامل تثخين)"	**E1420**	**"Acetylated starch, mono starch acetate (stabitrser) (thickening agent)"**
اي١٤٢١	"نشا أسيتيل ، أسيتات أحادي النشا (ستابيترسر) (عامل تثخين)"	**E1421**	"Acetylated starch, mono starch acetate (stabitrser) (thickening agent)"
اي٦٢٤	مونو أمونيوم غلوتامات (محسن النكهة)	**E624**	Monoammonium glutamate (flavour enhancer)
اي٦٢٥	ديجلوتامات المغنيسيوم (محسن النكهة)	**E625**	Magnesium diglutamate (flavour enhancer)